

袋井みつかわ病院『田園』



でんえん

第52号 平成26年10月

医療法人社団 ハ洲会
袋井みつかわ病院

住所／袋井市友永 1111
TEL／0538(49)2211(代)
FAX／0538(49)2291
診療時間／平日 午前9:00～午後 4:00
土曜日 午前9:00～正午 12:00

◆◆◆◆◆◆◆◆ 高齢社会に考える ◆◆◆◆◆◆◆◆

袋井みつかわ病院 院長 滝沢 茂夫

60歳になると還暦という。65歳からは高齢者という。高齢化社会とは？？誰が定義したのかを少し調べました。国連が「高齢者は65歳以上」というように定義したことから、全人口に対する65歳以上の人口比を高齢化率というようになりました。そして、国連の定義として高齢化率が7%を超えると高齢化社会、高齢化率が14%を超えると高齢社会、超高齢化社会は高齢化率21%を超える状態をいいます。

総務省が今年9月に発表した推計人口によると、65歳以上の高齢者が日本の人口に占める割合は初めて4人に1人となったとのことです。日本の総人口は1億2,700万人ですので3,170万人が高齢者です。15歳未満は人口のわずか12.9%で過去最低の水準となった。また、15～64歳のいわゆる生産人口はこの32年間で初めて8,000万人を割り込みました。増加した部分では、東京とその近郊に暮らす日本人の数と、外国人の数だそうです。日本人の人口は3年連続で減っているものの、外国人の数は2008年以降初めて増加に転じ、前年比3万7,000人増の159万人になったそうです。ちなみに静岡県の人口も減少し

ていました。

平成24年度の平均寿命は男性79.94歳、女性86.41歳です。誰しも健康で元気よく生活したいと思うのですが高齢になればなるほど生活習慣病を背景にした循環器系疾患、脳血管障害、認知症が増加をしてきます。平均寿命と健康寿命の差分は平均は10年で、亡くなる前の10年間はなんらかの介護を受けていたり受けているようです。寝たきり状態の最大の要因である脳卒中を如何に早期に診断し、適切な医療を行うことにより後遺症を軽減する懸命の努力がされています。認知症は脳内に老廃物が沈着するのが大きな原因ですが最近予防、治療に明かりが見えてきました。認知症は65歳人口の15%が罹患しているといわれ440万人、軽度認知機能障害者が13%380万人と報告され今後も増加するといわれ大きな問題です。認知症の方々が生活をするには医療、介護のみならず行政、地域社会を含め全体で考えなければなりません。袋井みつかわ病院もその一翼を担いたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。



納涼祭

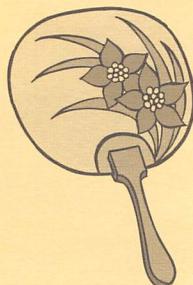
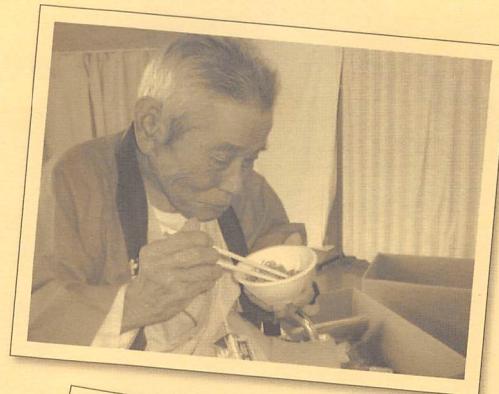
6病棟

介護士 杉山拓也

8月23日みつかわ病院で納涼祭が行われました。

朝から雨が降り、外で予定していた出しが室内になってしまい狭さを感じつつも、盆踊りの音楽や太鼓の音が聞こえ、お祭りムード一色でした。

私も患者様について納涼祭に参加をしましたが、射的・ヨーヨー釣り・たこ焼き・焼きそばや、チョコバナナ、今年はノンアルコールのビールゼリーが登場し、夏祭り気分がたくさん味わえ、患者様も「こんなに楽しくしてくれて、ありがとうございます。」と、満面の笑顔で話してくれました。



今年は病棟の患者様全員参加する事ができ、また大勢のご家族の皆様も参加され、とても楽しい一日になったと思います。

また来年も笑顔あふれる納涼祭が出来たらいいなと感じました。

私たちの体の変化と食事

高齢者になると…

管理栄養士：足立 京子

噛む力が低下する
→肉や野菜など硬いものを残すようになり、軟らかい糖質食品に偏りやすく、たんぱく質や食物繊維などの不足を招く

唾液の分泌量が減少する
→口腔内での糖質の消化が不十分になり、胃に負担がかかる

胃液、胰液の分泌量が減少する
→消化吸収能力が低下し、消化不良や下痢を起こしやすくなる

味の感覚が鈍くなる
→濃い味付けを好むようになる

飲み込む力が弱まる
→むせたり、喉につまりやすくなる

喉の渇きの感覚が鈍くなる
→脱水症状を起こしやすくなる

視覚、聴覚、嗅覚、触覚、温覚が衰える
→料理の色合や香りを感じにくくなる。匂いがわからず、傷んでいる物を食べたり、熱いものに気づかず、やけどをしてしまう

腸の運動能力が低下する
→便秘になりやすくなる

食欲が低下する
→食事量が減り、栄養状態が悪くなる



食べやすくする工夫

<食べやすい形態に調理する>

切り込みを入れたり、一口大に切る

筋を切る

繊維を切断する様に切る

よくもむ

食材をつぶしたり、ミキサーにかける

片栗粉やとろみ剤などを使い、とろみをつける

寒天・ゼラチンやゼリー剤を使い、ゼリー状にまとめる

しっとりさせる

使いやすい食器や食具を用意する

食べる姿勢に気を付ける

家族や友人と語らいながら、楽しく食べる雰囲気作りも大切

型抜きや再形成をして、料理の形を作る

彩りや盛り付けなど、見た目を工夫する

香りのものの活用など、食欲を刺激する

食器の色や形で変化をつける

<気持ちよく食事ができる環境を作る>

<見た目の美味しさにもこだわって>

編集後記

秋といえば、読書・スポーツ・食欲・旅行など過ごしやすい季節となりました。

食べすぎには気をつけて、心地いい風を感じながらお散歩をしたいですね。

職員募集

●正・准看護師

●介護福祉士

詳しいお問い合わせは

☎ 0538-49-2211

担当
事務長

フットケア

爪を知って
ケアに活かす

フットケアワーカー
武藤邦子

爪
とは?

爪とは、たんぱく質できており、しっかりと土台(爪床)に付いた弾力のある透明な角質の板の事です。爪の繊維は3層構造になっており、指の形にそって内側に巻きやすい性質をもっています。

爪
の役割は?

- ①受け身的に手足の先端を保護している。
- ②指の力を増加させ、触感を敏感にさせる。
- ③足指の爪は足の先端にかかる負担のバランスをとっている。



爪には大きな意味がないと思われがちですが、足爪に1本でも異常があると、10本の足で踏ん張ることができず、バランスは不安定になり、転倒の危険が高くなります。

爪
の健康

爪の三日月部分は健康的なバロメーターと思われていますが間違います。三日月部分の大きさには個人差があり、水分を多く含んでいる為、乳白色です。また、爪には吸収作用がない為、爪の上から薬を塗っても効果はありません。健康な爪とは、根元から爪先まで同じ幅で伸び、縦にも横にもわずかに中高で色は半透明で真珠のような輝きがあります。爪は年齢を重ねるにつれ老化による変化が起こります、濁った色に変わり、皮膚と一緒に肥厚して乾燥し硬く、はがれやすくなり、二次的な感染症の危険も伴います。

また、1日中靴下を履いている為、蒸れて菌が繁殖しやすくなっています。

爪
の
ケア!

みつかわ病院では、足を清潔に保ち、爪のケアをすることで、早期に異常が発見出来る様にしています。

①入浴時に爪をきれいに洗う



汗や汚れ、雑菌を取り除くことで、感染予防をします。

②入浴後、足跡間を開き、

水分を残さないように拭き取る



足跡間を開け水分を残さない事で、保清や皮膚トラブルを早期に発見します。

③正しく爪を切る



定期的に爪をきることで、靴下への引っかかりなどで起こる爪剥離等を防ぎます。

◆ 靴下をはかせるときにも注意が必要! デコボコした爪は靴下に引っかかりやすく怪我の原因になります。◆



足は意外に汚れています。足を清潔にすることは感染を防ぐだけでなく、生活の質を保ちます。